

CAST.



PROPUESTA TÉCNICA

Proyecto Ultravioleta:

Trabajando la igualdad de género a través de la Educación Emocional, Feminismo y Educación Afectivo-sexual.

A hand is shown working with colorful clay on a white surface. The hand is positioned on the left side of the frame, and the clay is being shaped into various forms. The clay is in shades of purple, pink, orange, and blue. The background is a plain white surface.

METODOLOGÍA

¿Cómo trabajamos?

- Las intervenciones están diseñadas desde un **enfoque constructivista**.
- **Repensando la realidad** desde lo que ya conocemos, a partir del apoyo en materiales audiovisuales populares para el alumnado y análisis de los mismos.
- **Generando conocimientos a partir de la experiencia en las aulas**, mediante dinámicas grupales que ayuden a entender cómo nos situamos en la sociedad.

CONECTANDO NUESTRAS EMOCIONES

Taller para conocer y regular tus emociones
y sentimientos.

La inteligencia emocional, nos permite ser conscientes de nuestras emociones, aceptándolas y expresándolas adecuadamente, actuando de forma inteligente ante situaciones complicadas, al mismo tiempo que nos permite relacionarnos con las demás personas de una forma más efectiva, teniendo en cuenta sus emociones, las nuestras, regulando nuestro comportamiento para tomar decisiones y acciones más efectivas en nuestra vida personal y profesional.



OBJETIVOS

- **Aprender a reconocer y nombrar** diferentes emociones tanto en una misma como en las demás, desarrollando empatía y habilidades de autorregulación.
- Explorar **estrategias y herramientas** para intervenir desde el ámbito socioeducativo, promoviendo un entorno que fomente la inteligencia emocional.
- Desarrollar **habilidades** para cultivar un clima en el que se reconozcan, validen y gestionen las emociones de manera positiva.



CONTENIDOS

- Sesión 1: Identificación emocional
- Sesión 2: Emociones y sentimientos. ¿Son lo mismo?
- Sesión 3: Conociendo como me siento
- Sesión 4: Herramientas y técnicas para fomentar mi bienestar emocional



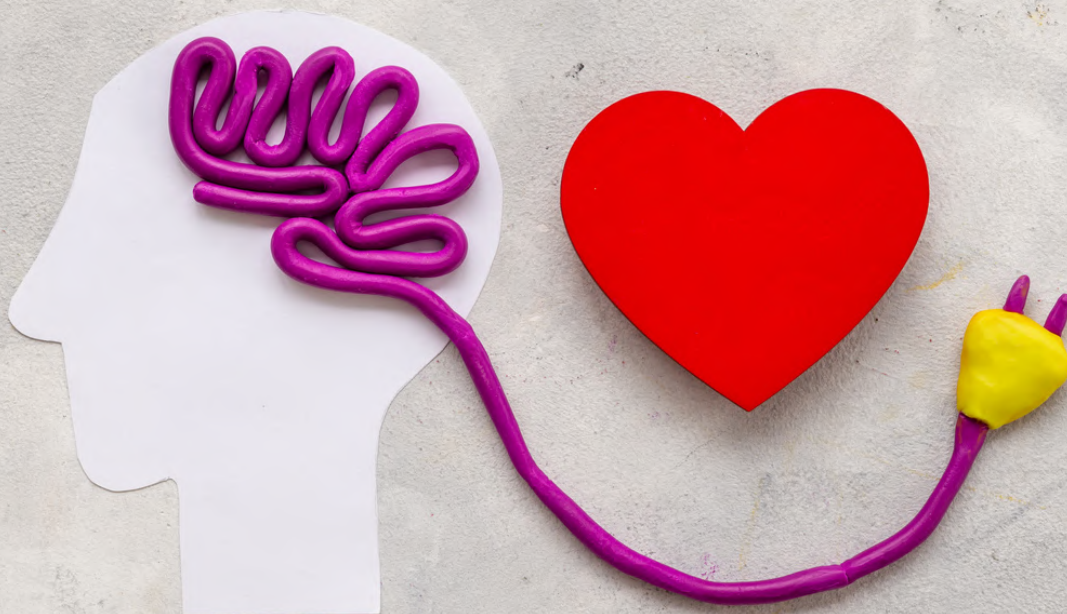
DURACIÓN ESTIMADA

4 sesiones
50min/sesión



PÚBLICO DESTINATARIO

Adaptado para
INFANTIL - PRIMARIA - SECUNDARIA



La creación artística fomenta la **autoexploración**, permitiendo a las personas descubrir y comprender sus propios pensamientos, sentimientos y experiencias. Además, permite la comunicación no verbal, superando las limitaciones del lenguaje verbal. Aquellas emociones que son difíciles de expresar con palabras a menudo encuentran un medio de manifestación más efectivo a través de la creatividad visual.



OBJETIVOS

- Utilizar el arte como medio para **explorar las emociones y experiencias** de las demás personas, promoviendo la empatía y la compasión.
- Establecer un **espacio seguro** y acogedor que fomente la confianza y la apertura.
- Analizar cómo las emociones pueden manifestarse a través del arte, promoviendo la comprensión de la **conexión íntima** entre el estado emocional y la producción artística.



CONTENIDOS

- Sesión 1: Autoretrato emocional
- Sesión 2: Collage del autoconocimiento
- Sesión 3: Movimiento corporal
- Sesión 4: Arcilla terapéutica



DURACIÓN ESTIMADA

4 sesiones
50min/sesión



PÚBLICO DESTINATARIO

Adaptado para
INFANTIL - PRIMARIA
SECUNDARIA -BACHILLERATO



Brillando con CONFIANZA

Descubre tu valor interior y potencia tu autoestima

Reconocer y valorar tu propio valía interna contribuye significativamente a la **salud mental y emocional**. Una autoestima sólida actúa como un amortiguador contra el estrés, la ansiedad y la depresión.

Además, una **autoestima** saludable influye positivamente en la capacidad de tomar decisiones. Las personas que se valoran a sí mismas tienden a tomar decisiones basadas en su autenticidad y en lo que es mejor para su bienestar, por lo que descubrir tu valor interior y potenciar tu autoestima te dota de un sentido de empoderamiento.



OBJETIVOS

- Brindar **herramientas y estrategias** para cultivar una imagen positiva de sí mismas.
- Estimular la **expresión personal** a través de diversas formas artísticas y creativas, permitiendo a las participantes exteriorizar emociones.
- Analizar cómo las emociones pueden manifestarse a través del arte, promoviendo la comprensión de la **conexión íntima** entre el estado emocional y la producción artística.



CONTENIDOS

- Sesión 1: Escribiendo tu valor interior
- Sesión 2: Cultivando la Confianza a Través de la Autoexpresión



DURACIÓN ESTIMADA

2 sesiones
50min/sesión



PÚBLICO DESTINATARIO

Adaptado para
SECUNDARIA -BACHILLERATO



Construyendo relaciones SANAS

Desde la comunicación, el respeto y la confianza.

Las relaciones saludables contribuyen significativamente al **bienestar emocional**. La comunicación abierta, el respeto mutuo y la confianza crean un entorno emocionalmente seguro donde las personas pueden expresarse libremente y sentirse comprendidas así como fomentar el crecimiento personal. La **comunicación abierta** permite aprender de las experiencias de los demás, mientras que el respeto y la confianza proporcionan un espacio seguro para la experimentación y el desarrollo individual.



OBJETIVOS

- Desarrollar **habilidades de comunicación** que faciliten la expresión clara, la escucha activa y la resolución constructiva de conflictos, promoviendo un diálogo abierto y comprensivo.
- Establecer la **importancia del respeto** como base fundamental para relaciones saludables
- Enseñar la importancia de **establecer límites claros** en las relaciones para preservar el bienestar individual y colectivo, asegurando un equilibrio adecuado entre la autonomía y la conexión.



CONTENIDOS

- Sesión 1: Vínculos sanos y funcionales.
- Sesión 2: Límites y autoaceptación.
- Sesión 3: Comunicación no violenta.
- Sesión 4: ¿Aprender del porno?
- Sesión 5: Responsabilidad afectiva



DURACIÓN ESTIMADA

5 sesiones
50min/sesión



PÚBLICO DESTINATARIO

Adaptado para
PRIMARIA - SECUNDARIA -
BACHILLERATO



¿Cómo y cuándo hablar de sexualidad a la infancia? *Sin tabúes sobre las relaciones sexo-afectivas*

La educación sexual integral proporciona a la infancia información precisa y adaptada sobre su propio cuerpo, promoviendo la salud sexual y emocional desde edades tempranas. Esto contribuye al **desarrollo integral y al bienestar físico y emocional** a lo largo de la vida. Hablar abiertamente sobre la sexualidad desde la infancia ayuda a eliminar tabúes y mitos, creando un ambiente en el que los niños pueden hacer preguntas sin miedo al estigma. Esto contribuye a la construcción de una actitud positiva hacia la sexualidad y a la reducción de la vergüenza asociada a estos temas.



OBJETIVOS

- Enseñar habilidades de **escucha activa** que permitan a los adultos comprender las preocupaciones y preguntas de la infancia, fomentando un diálogo basado en la empatía y la comprensión mutua.
- Fomentar un **entorno libre de juicios** donde se responda a las preguntas y preocupaciones de la infancia de manera respetuosa y sin estigmatizar, promoviendo una actitud positiva hacia la Educación Sexual Integral.
- Incentivar la **construcción de una autoestima positiva** y la apreciación del propio cuerpo, promoviendo una imagen corporal saludable y resistente a las presiones externas.



CONTENIDOS

- Sesión 1: Creación de un ambiente sin tabúes ni estigmas.
- Sesión 2: Recursos educativos y herramientas para el día a día.
- Sesión 3: Fortalecimiento de la autoestima en la infancia.



DURACIÓN ESTIMADA

3 sesiones
50min/sesión



PÚBLICO DESTINATARIO

Adaptado para
FAMILIAS - EDUCADORAS



La corresponsabilidad se aprende

Reparto equilibrado de las responsabilidades en casa

La corresponsabilidad contribuye a superar roles de género tradicionales, donde se asignaban tareas específicas basadas en estereotipos. Al compartir responsabilidades, se **promueve la igualdad de género** y se desafían las expectativas limitadas por roles preestablecidos.

Compartir **responsabilidades** reduce la carga individual y disminuye el estrés asociado con la gestión exclusiva de múltiples tareas. Esto contribuye a un ambiente más relajado y propicio para la construcción de relaciones saludables.



OBJETIVOS

- Fomentar la reflexión sobre los roles de género tradicionales en el hogar y cómo estos pueden afectar el **reparto de responsabilidades**, reconociendo la importancia de cuestionar y superar estereotipos.
- Proporcionar herramientas para la **comunicación abierta y efectiva** entre las personas del hogar, facilitando la negociación y el establecimiento de acuerdos equitativos en cuanto al reparto de responsabilidades.
- Incentivar la **participación activa** de cada miembro del hogar en la toma de decisiones relacionadas con las responsabilidades domésticas, alentando un sentido de compromiso y propiedad compartida.



CONTENIDOS

- Sesión 1: Comunicación efectiva para el reparto equitativo
 - Estrategias para negociar responsabilidades de manera justa y equitativa.
 - Creación de un espacio de diálogo abierto y respetuoso.



DURACIÓN ESTIMADA

1 sesión
50min/sesión



PÚBLICO DESTINATARIO

Adaptado para
INFANTIL - PRIMARIA - SECUNDARIA



El modelo de **amor romántico** en el que basamos nuestras relaciones afectivas no es nada nuevo. Los medios de comunicación llevan reproduciendo los estereotipos de género y actitudes sexistas propias de este modelo desde su inicio: la necesidad femenina de establecer relaciones románticas como meta vital, el enfoque en la belleza para conseguir el amor, el binomio hombre activo/mujer pasiva, son elementos centrales en las películas con las que crecemos y que moldean nuestra idea del amor. Afortunadamente, la producción audiovisual evoluciona y surgen referentes desde los que trabajar un amor respetuoso, diverso y libre de estereotipos.



OBJETIVOS

- Favorecer el desarrollo de **actitudes y comportamientos** libres de sexismo entre el alumnado.
- Poner en **valor el respeto**, el reconocimiento mutuo, la autonomía y la corresponsabilidad.
- Poner de manifiesto los **estereotipos de género** existentes en las representaciones audiovisuales.



CONTENIDOS

- Sesión 1: Crecer con el amor romántico.
- Sesión 2: Damas en apuros y valiosos caballeros.
- Sesión 3: Consentimiento.
- Sesión 4: Ideales de belleza.
- Sesión 5: Actitudes sexistas en las películas y series.



DURACIÓN ESTIMADA

5 sesiones
50min/sesión



PÚBLICO DESTINATARIO

Adaptado para
INFANCIA - PRIMARIA



El taller aporta una perspectiva crítica de las **representaciones de género y del machismo cotidiano**, arraigado en los espacios virtuales. Analizamos contenidos de redes sociales y videojuegos, para abordar la reproducción de la feminidad y masculinidad tradicionales, la hipersexualización de las mujeres o las conductas sexistas. Reflexionamos sobre las nuevas formas de machismo virtual, concienciando acerca de las ciberviolencias y creando una mirada crítica para hacer un uso seguro y libre de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).



OBJETIVOS

- Desarrollar una **conciencia crítica** hacia las representaciones culturales de género.
- Reflexionar sobre la **perpetuación de estereotipos** en las redes sociales.
- Identificar actitudes **sexistas y violencias** en las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).
- Proporcionar **referentes de diversidad** en las redes sociales.



CONTENIDOS

- Sesión 1: Redes y nuevas tecnologías.
- Sesión 2: Violencias machistas virtuales.
- Sesión 3: Tejiendo redes.



DURACIÓN ESTIMADA

3 sesiones
50min/sesión



PÚBLICO DESTINATARIO

Adaptado para
PRIMARIA - SECUNDARIA -
BACHILLERATO



Humor y machismo

Necesidad de referentes femeninos en la comedia.

La presencia de referentes femeninos en la comedia garantiza una **representación más equitativa** de la diversidad de experiencias y perspectivas. Esto ayuda a contrarrestar los estereotipos de género y a mostrar la multiplicidad de voces y estilos humorísticos que existen entre las mujeres.

La presencia de mujeres en la comedia empodera a otras mujeres y niñas al proporcionar modelos a seguir positivos. Ver a mujeres en roles cómicos fuertes y diversos puede inspirar confianza y motivar a las personas a expresarse de manera auténtica y sin restricciones.



OBJETIVOS

- Fomentar un espacio más **inclusivo y equitativo** en el mundo del humor.
- Identificar estereotipos y manifestaciones de machismo presentes en el ámbito del **humor**.
- Desarrollar habilidades para analizar el **contenido humorístico** desde una perspectiva crítica y consciente de género.
- Ayudar al alumnado a desarrollar **habilidades creativas** en la comedia con un enfoque consciente de género.



CONTENIDOS

- Sesión 1: Humoristas clásicos VS Humoristas actuales
- Sesión 2: Contra el machismo: Humor feminista



DURACIÓN ESTIMADA

2 sesiones
50min/sesión



PÚBLICO DESTINATARIO

Adaptado para
SECUNDARIA - BACHILLERATO



Aunque cada vez más población joven se identifica como **feminista**, los datos muestran la creciente normalización de la violencia de género entre la juventud. La población entre 15 y 29 años que niega la violencia se ha duplicado en dos años. Las actitudes de control en la pareja están normalizadas y se consideran un gesto romántico.

Esta formación tiene como objetivo que el alumnado tome conciencia del alcance de la violencia machista reflexionando sobre su papel en la **reproducción de dinámicas sexistas** y considerándose a sí mismos como agentes de cambio.



OBJETIVOS

- Identificar **actitudes y violencias** machistas cotidianas.
- Identificar conductas sexistas en las relaciones **afectivo-sexuales**.
- Reconocer la propia **responsabilidad** en la reproducción de ideas sexistas y violencias machistas.
- Promover modelos de relación basados en el **respeto y el cuidado**.



CONTENIDOS

- Sesión 1: La pirámide de las violencias.
- Sesión 2: Violencias 2.0.
- Sesión 3: No es no!



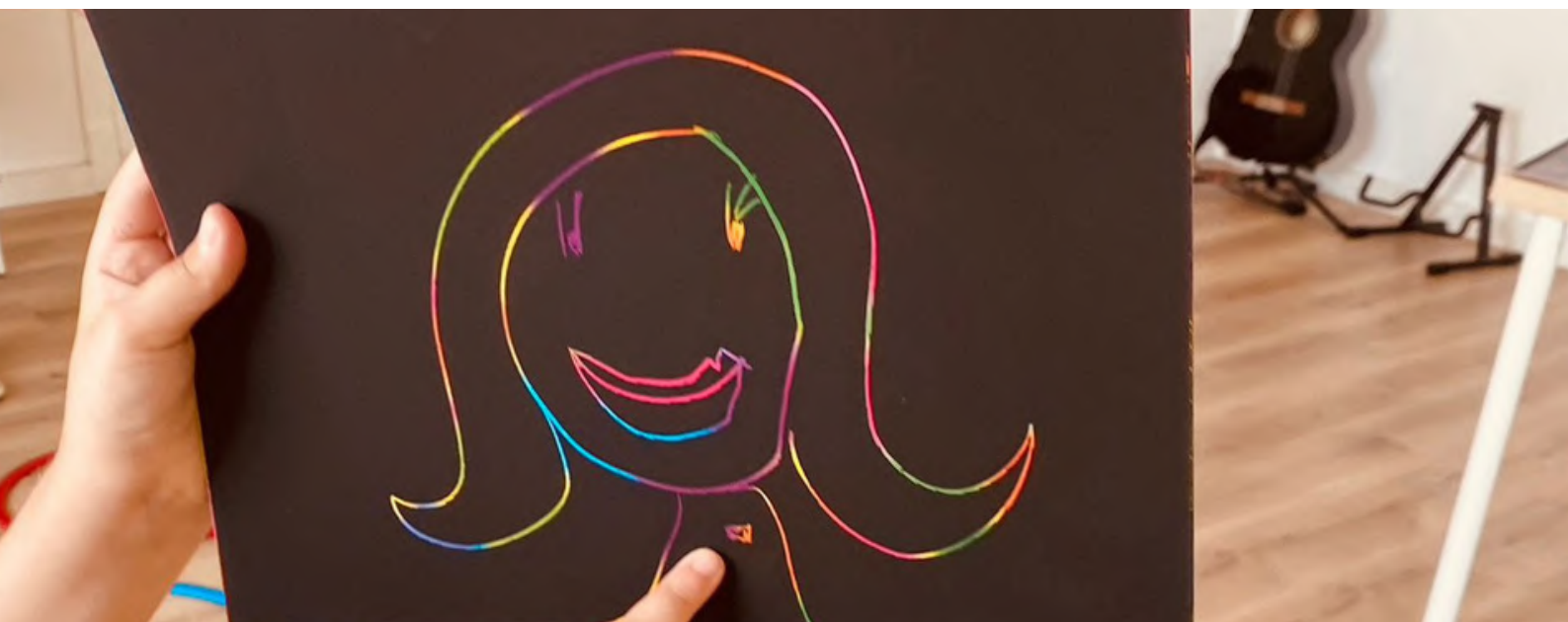
DURACIÓN ESTIMADA

3 sesiones
50min/sesión



PÚBLICO DESTINATARIO

Adaptado para
SECUNDARIA -BACHILLERATO



ESPECIAL ADOLESCENCIA

Adolescencia y redes sociales

La importancia de acompañar a la adolescencia en esta etapa vital.

Las redes sociales pueden influir significativamente en la percepción de una misma y en la construcción de la identidad adolescente. Es vital que las personas adultas acompañen este proceso, ayudando a la adolescencia a comprender y aceptar su identidad, y a desarrollar una autoestima saludable.

Acompañar a los adolescentes implica educarlos sobre la importancia de la seguridad en línea, la gestión de la privacidad y la discernimiento crítico en el consumo de contenido digital.



OBJETIVOS

- Mejorar la comprensión de los **riesgos y beneficios** de las redes sociales.
- Facilitar discusiones sobre la **autoimagen y la influencia de las redes sociales** en la construcción de la identidad.
- Proporcionar **herramientas para la gestión del tiempo**. Fomentar actividades fuera de línea y promover la importancia del tiempo de calidad con la familia y amigas.



CONTENIDOS

- Sesión 1: Uso consciente del teléfono móvil.
- Sesión 2: Cómo favorecer una buena autoestima
- Sesión 3: La importancia de la educación sexo-afectiva



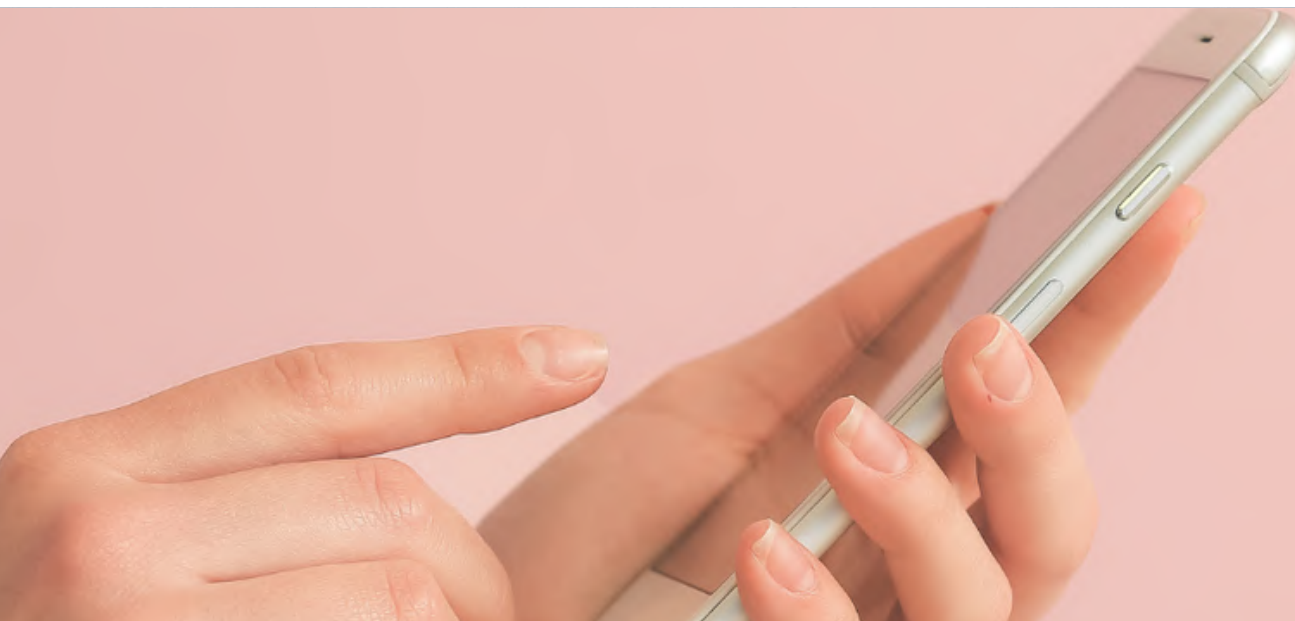
DURACIÓN ESTIMADA

3 sesiones
50min/sesión



PÚBLICO DESTINATARIO

Adaptado para
FAMILIAS - EDUCADORAS



ESPECIAL ADOLESCENCIA

Autoestima y autoconcepto en la adolescencia.

*Herramientas para apoyar a las
personas adolescentes de tu vida.*

Trabajar la autoestima y el autoconcepto en la adolescencia les ayuda a construir una imagen positiva de sí mismas, fortaleciendo su sentido de identidad. Además, una autoestima saludable contribuye a la resiliencia emocional. Las personas adolescentes que se valoran a sí mismas tienden a manejar mejor los desafíos y a afrontar de manera más positiva las situaciones adversas, por lo que fomentar un ambiente donde la adolescencia se sienta cómoda expresando sus pensamientos y sentimientos así como favorecer la escucha activa y sin juicios nos ayuda a comprender sus preocupaciones.



OBJETIVOS

- Enseñar habilidades de **escucha activa** que permitan a los adultos comprender las preocupaciones y preguntas de la infancia, fomentando un diálogo basado en la empatía y la comprensión mutua.
- Fomentar un **entorno libre de juicios** donde se responda a las preguntas y preocupaciones de la infancia de manera respetuosa y sin estigmatizar, promoviendo una actitud positiva hacia la Educación Sexual Integral.
- Incentivar la **construcción de una autoestima positiva** y la apreciación del propio cuerpo, promoviendo una imagen corporal saludable y resistente a las presiones externas.



CONTENIDOS

- Sesión 1: Descubriendo tu propia fortaleza:
- Sesión 2: Construyendo confianza interior
- Sesión 3: Fomentando una imagen corporal.
- Sesión 4: Impulsar el crecimiento interior



DURACIÓN ESTIMADA

4 sesiones
50min/sesión



PÚBLICO DESTINATARIO

Adaptado para
PRIMARIA - SECUNDARIA -
BACHILLERATO



CAST.

PROPUESTA TÉCNICA

Proyecto Ultravioleta:

*Trabajando la igualdad de género a través de la Educación Emocional,
Feminismo y Educación Afectivo-sexual.*

